



町からみなさんへの大切なお知らせです。



追加大腸がん検診のお知らせ

今年度最終となる大腸がん検診を次のとおり実施します。この機会にぜひ、受診してください。

■日時 11月13日(月)、14日(火)

■対象者 6月と9月の集団検診で大腸がん検診を受けていない方、今年度町の間ドックを申し込んでいない方

■受付 午前9時～午後3時 保健センター窓口

■受診方法 採便容器に便をとり、郵送されている「受診票」(6月は白色、9月はクリーム色)と一緒に提出します。ご家族の方に代理で提出いただいてもかまいませんが、その場合は問診事項に記入漏れがないようにご注意ください。受診票を紛失した場合には再発行ができます。

■採便容器の配布 保健センターと各地区公民館で配布しています。6月の集団検診の際の容器がある場合はそちらを使用できます。

心の健康相談会のお知らせ

職場や地域社会、家庭の中でのストレスの影響で、心の悩みを抱えている方が専門医師に相談できる場です。気軽に相談してください(3日前まで要予約)。

■日時 10月17日(火) 午後2時～4時

■問い合わせ 県北保健福祉事務所障害者支援チーム
Tel 534-4300

県民健康調査「妊産婦に関する調査」

福島県と福島県立医科大学は、平成23年度から毎年「妊産婦に関する調査」を行っています。11月頃に対象の方(平成28年8月1日～平成29年7月31日までに母子健康手帳の交付を受けた方)へ調査票を送付しますので、ご協力をお願いします。

■問い合わせ 福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター Tel 549-5180



《メタボリックシンドロームの方の生活状況》

特定健診結果、生活習慣見直しに役立てて！

みなさんは、ご自分の特定健診の結果を生活習慣の見直しに役立てていますか。

1年に1回の特定健診で、毎日の食生活や運動習慣がご自身の体にどんな影響を与えているのか確認しましょう。町では、川俣町の疾病状況や医療費状況を分析し、生活習慣病の予防、重症化の予防を目的として、保健師・栄養士による家庭訪問を実施しています。

▼▼▼▼ 家庭訪問の中で見えてきた、メタボリックシンドロームの方の生活状況 ▼▼▼▼

ケース1) 一人暮らしの57歳のSさん

LDL- コレステロール(悪玉コレステロール)と中性脂肪、血圧も高い。



○生活状況 普段から醤油はスプレー式の容器を使い、使用量を減らしている。納豆のたれやインスタントみそ汁のみそも半分にしている。しかし、ストレスがたまるため、月1～2回、外食で好きなものを腹いっぱい食べている。脂っこい物も本来は大好きで、野菜類は苦手である。

○ご自身の考え 普段気をつけて生活しているので、月1、2回くらい羽目を外しても影響ないと思っている。

ケース2) 63歳のTさん

LDL- コレステロール(悪玉コレステロール)と血糖が高い。



○生活状況 60歳で定年後、活動量がぐっと減った。食事は変わらないが、夕食の時間は早くなり、晩酌時にスナック菓子を食べるようになった。昔からコーヒーが好きで飲んでしたが、退職後はコーヒーを飲む回数も増えた。(ミルク、砂糖入り)

○ご自身の考え 夕食後のスナック菓子が悪いと分かっているが、お酒を飲むとやめられなくなるのが悪いと思っている。

ケース3) 56歳のKさん

腹囲93cmでLDL- コレステロール(悪玉コレステロール)が高め



○生活状況 3年ほど前からLDL- コレステロールが高くなっているのは分かっていた。菓子は飲みたくないため、夜の炭水化物をやめた。(ご飯を食べず、おかずだけにし) 毎日ウォーキングを20分～30分実施。実施前は糖分をとったほうがいいと思い炭酸ジュースをコップ1杯飲んでいる。

○ご自身の考え 大好きな炭酸ジュースは、ウォーキング前に少しだけ飲むようにしているから問題ない。

「悪いと思ってもやめられないもの」「自分なりに気をつけているから大丈夫!」みなさんにも心当たりはありませんか? やめられないけれど気をつけた方がいいことや、自分なりに頑張っているけれど結果が出ないことなどがある場合は、保健センターにご相談ください。また、保健センターから連絡があった方は、自分では「このくらいならまだ大丈夫」と思っている、生活習慣見直しが必要な方です。生活習慣病予防には、早めの対応が有効です。一緒に問題解決に向けて考えましょう!



Information

保健センター

TEL 565-2279

健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 10月4日(火) 午前9時～11時45分

■内容 身長体重測定、体脂肪測定、肺活量測定、健康相談など

※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※今回は、11月10日(金)の開催です。

ヘルシーメニュー料理教室

季節の食材を活用し、日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。町民の方であればどなたでも参加できます。

■日時 11月7日(火) 午前9時30分～12時30分

【申し込み：10月31日(火)まで(電話可)】

■講師 管理栄養士 渡辺幸子先生

■定員 20人

■参加費 500円

■持参するもの エプロン・三角巾

■場所 保健センター

※今年度最後の開催です。

小児のインフルエンザ予防接種費用助成

今年度から、生後6か月から15歳までのお子さんの季節性インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

■助成期間 10月2日(月)から12月28日(木)

■対象者 川俣町に住所を有する生後6か月から15歳(中学3年生相当)までのお子さん

■助成 一人につき1回を限度として1,000円

※生後6か月～13歳未満のおさんは2回接種のため、1回目接種時に助成します。

■助成方法 接種料金から助成額を引いた金額を医療機関にお支払いください。

■持参するもの 健康保険証、母子健康手帳

※予診票は医療機関のものを使用してください。

■実施医療機関 伊達郡、伊達市、福島市内の実施医療機関(対象の方には通知しています)

※実施医療機関以外で接種希望の場合は、事前に保健センターまでご連絡ください。

【男性限定】ウォーキングのための筋力アップ教室

効果的なウォーキングができる体づくりを行い、エクササイズウォーキングの実践を学びます。

■対象者 健康づくりのためにウォーキングをしたいと思っている、または現在ウォーキングを行っている60～70歳代の男性(過去に受講した方も可)

■日程 11月7日(火)、11月21日(火)、12月5日(火)、12月19日(火)、1月9日(火)、1月23日(火)、2月6日(火)、2月20日(火)の午前9時30分～11時30分

■場所 保健センター

■申し込み期間 10月10日(火)～27日(金)

■申し込み先 保健センター(電話可)

■講師 八子メディカルフィットネスクラブ
滝口義光先生

乳がん検診のお知らせ

申込期限は過ぎましたが、申し込みを受け付けています。空いている日程を問い合わせのうえ、郵送されている申し込みはがきでお申し込みください。

女性のミカタ健康サポートコール

予期しない妊娠や女性のからだに関する相談等、みなさんの悩みに保健師が対応します(相談無料)。

■専用コール 024-535-5615(午前9時～午後5時)

■問い合わせ 県北保健福祉事務所 TEL 534-4155

ちびっこカレンダー 10月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」を
お忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内 容
10月 11(水)	すくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	身体測定・育児相談
20(金)	3歳6か月児健診	13:15～14:00	26年4月～ 6月生まれ	身体測定・内科健診・歯科健診・聴力検査・保健指導・歯みがき指導・栄養指導等
25(水)	1歳6か月児健診	13:15～14:00	28年3月～ 4月生まれ	身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ素塗布・栄養指導・保健指導等